

AIGUILLETES DE POULET AU KAKI SAUCE ORANGÉE ET SON RIZ BASMATI

Vendredi 24 novembre 2023

Retour des kakis qui ont leur place dans un salé sucré :

Aiguillettes de poulet au kaki sauce orangée et son riz basmati pour 2 personnes et 9 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□ par part

-200 g de filets de poulet : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□- 0 spv violet□ – 0 psp□*

-60 g de riz basmati cru : 7 sp vert bleu violet□□□- 7 psp□

*-1 gros kaki * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 petite orange à jus bio *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-75 g de crème à 4% : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-1 cuillerée à café d'huile végétale : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet □□□- 1 psp□

-1 cuillerée à café de marmelade d'orange allégée : 1 sp vert bleu violet□□□ -1 psp□

-1 cuillerée à café de moutarde demi forte : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-sel fin poivre blanc

*-2 cuillerées à café de ciboulette émincée**

Détailler les filets de poulet en aiguillettes et les faire mariner avec l'huile, le jus d'orange et le zeste d'orange pendant 1 heure au frais.

Cuire le riz à l'eau bouillante salée après l'avoir rincé à l'eau froide pendant 11 minutes. L'égoutter et le garder au chaud.

Dans une sauteuse antiadhésive, faire revenir les aiguillettes avec la marinade pendant 3 minutes en remuant régulièrement. Assaisonner légèrement : sel poivre.

Fouetter ensemble la crème, la marmelade et la moutarde et verser sur les aiguillettes de poulet. Bien mélanger et poursuivre la cuisson à petit feu le temps de cuire le kaki.

Couper le kaki en tranches. Les faire revenir quelques minutes dans une poêle beurrée et à petit feu.

Dresser les assiettes : les aiguillettes de poulet avec la sauce, les tranches de kaki et le riz moulu dans un emporte-pièce à ôter au moment de servir.

Saupoudrer de ciboulette émincée.



Si le riz n'est pas assez chaud, le réchauffer aux micro-ondes avant de le tasser dans les emporte-pièces.

Je ne pèle surtout pas le kaki mais je le lave bien à l'eau froide.

L'indice glycémique de cette recette est moyen surtout que celui du riz basmati est nettement plus bas que le riz blanc : 50 pour le riz basmati ,70 pour le riz blanc.

Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – aiguillettes de poulet au kaki, sauce orangée et son riz basmati (9 sp vert – 7 spl bleu – 7 spv violet – 7 psp) – 1 faisselle 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 10 sp vert – 8 spl bleu – 7 spv violet – 7 psp

Si vous faites cette recette avec du riz complet ou sauvage, comptez 5 spv violet

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés